

KOSTPOLITIK

I Skt. Klemens private børnehave og vuggestue, er der fokus på det gode måltid, som:

- giver plads til leg og læring.
- gør barnet selvhjulpent.
- har voksne forbilleder.
- er fuld af smag og sanseindtryk.
- tilberedes med økologiske råvarer i sæson

Flere af barnets daglige måltider indtages her i institutionen.

Derfor serveres der altid sund, varieret kost, som overholder fødevarestyrelsens 7 kostråd.

Maden er indbydende, udvikler børnenes smagsløg og pirrer sanserne.

Retterne indeholder både synlige og usynlige grøntsager. Der serveres altid mindst 3 slags grøntsager til hovedmåltidet (Frokosten)

Der serveres varm mad 3 gange om ugen.

Den varme mad varierer i form af: grød, kødretter, fisk, vegetarretter og grøntsagssupper.

Den første onsdag i hver måned består den varme ret af fisk, samt en varm vegetarret sidst i måneden

To gange om ugen serveres der rugbrød med forskellige former for pålæg, lune retter, pynt og månedens grøntsager. Ved hver rugbrødsdag serveres altid en slags fiskepålæg og vegetarpålæg. Råvarerne er så vidt muligt fuldkorns- og nøglehulsmærket.

Madplanen opdateres hver uge på Famly og hænger synligt på alle stuer i huset.

Madmodige børn og voksne:

Børnene præsenteres ofte for nye råvarer og smage, som kræver tilvænning.

Det giver et godt supplement sammen med klassikere, som de kender godt.

Alene det at en ukendt madvare ligger på ens tallerken, måske tør man smage lidt på det eller røre ved det. Bare det at udforske fremmed mad er et stort skridt på vejen til at være madmodig.

For at blive et madmodigt barn har man brug for voksne forbilleder, der viser vejen og præsenterer maden på en spændende måde, og selv viser madmod.

Når der er tid og mulighed, deltager børnene selv i madlavningen. Køkkenet er altid åbent, og mange børn følger nysgerrigt med under madlavningen.

Måltider og Måltidsfordeling:

Formiddag: Et stykke groft brød, grovbolle, skorper, knækbrød eller rugbrød.

Frokost: Varm mad 3 gange ugentligt – Rugbrød 2 gange ugentligt – Mælk tilbydes

Eftermiddag: Hovedsageligt serveres et stykke brød/bolle og frugt. Et par gange om ugen varierer eftermiddagsmaden.

Økologi og økonomi:

Så vidt muligt økonomisk forsvarligt er råvarerne økologiske.

Vi køber danske råvarer i sæson, fuldkorns- og nøglehulsmærket.

Derudover udnyttes råvarerne optimalt for at undgå madspild.

Allergier og kosthensyn:

Allergi: Har dit barn en eller flere fødevarerallergier, tages der hensyn til dette i madlavning, og/eller serveres et alternativ hertil.

Kosthensyn: Skal dit barn have specialkost, såsom vegansk eller halal, tages der hensyn til dette, og serveres et alternativ. Det er dog som forældre jeres ansvar, at barnet får de essentielle vitaminer og mineraler tilført.

Fødselsdag:

Ønsker I at holde jeres barns fødselsdag i institutionen eller hjemme, skal institutionens kostpolitik overholdes.

Bestyrelsen har vedtaget, at der må serveres 1 usund madvare, eksempelvis 1 stykke kage, 1 is eller en lille godtepose.

Hvis der serveres andet end vand eller mælk, bør det være i begrænsede mængder.

Holder I fødselsdagen i eget hjem, forventes det, at maden er forholdsvis sund og mættende, da denne gruppe børn ikke når hjem og spiser frokost i institutionen. Hvis der uddeles godteposer, skal disse være af en størrelse, som børnene kan spise til fødselsdagen. Godter, som tages med til institutionen, kan skabe uro i gruppen resten af dagen.

De 7 kostråd: (opdateret 7. januar 2021)

1. Spis planterigt, varieret og ikke for meget
2. Spis flere grøntsager og frugter
3. Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
4. Spis mad med fuldkorn
5. Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
6. Spis mindre af det søde, salte og fede
7. Sluk tørsten i vand

For en udspecificeret model af de 7 kostråd se: [De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima - Alt om kost](#)

Udarbejdet i samarbejde med bestyrelsen af:

Maiken Henriksen

Ernæringsassistent og kostfaglig eneansvarlig i Skt. Klemens Private Børnehave og Vuggestue